WADNA GARAACA

Macluumaad loogu talagalay Dadka La Kulmaya Guri-La'aanta

Is qaboojin ku jir. Wakhti ku qaado meelaha leh air-condition-ka (qaboojiyaha/mukayifka).

Ogow cala amadaha dux da kulaylka: dhidid badan, qabow iyo jileeca maqaarka, dawakhaad, lallabbo, murqo xanuun.

Si joogto ah u cab biyo, ka fogow waxqabadka culus, iyo isticmaal kareemka ka hortaga qoraxda.

MA OGTAHAY?

- Inta lagu jiro muddooyinka kulaylka daran,Dadkaaan helikarinmeel air-condition/ mukayif/qaboojiye leh waxay khatar ugu jiraan daalka iyo istaroogga (stroke) kuleylka ka yimaada.

- Jirka aadamiga wuxuu lumin karaa biyo badan maalmaha kulul. Waxaa laga yaabaa inaad u baahato inaad cabto biyo ka badan intii caadiga ahayd si aad u sii ahaato fuuqbax la'aan.

- Gubashada-qoraxda waxay ka sii dhigeysaa wax adag in aad qaboobdo. Marso kareemka ka hortaga qoraxda iyo iska ilaali inaad qoraxda hoos joogto. Haddii aad joogto dibedda, raadso meelo har leh.

- Dadka waxaa ku dhici kara fuuqbax marka lagu jiro cimilada aadka u kulul. Qof kasta oo suuxo ama si xun ugu gubto qoraxda wuxuu ugu jiraa halis dheeraad ah fuuqbaxa iyo waa inuu helaa daryeel caafimaad oo degdeg ah.

KHAYRAADKA

1 *Hoyga dadka guri la'aanta ah ee xaaladdaha deg-degga ah waxay furan yihiin 24 saacadood maalintii ee meesha Boston marka lagu jiro wakhtiga kulaylka daran.*

2 *Is qaboojin ku jir. Raadso xarumaha isku qaboojinta ee dadweynaha, barkadaha dabaasha ee dadweynaha, barkiyada, xeebaha, iyo Maktabadaha Dadweynaha ee Boston.*

Wixi macluumaad dheeraad ah oo ku saabsan khayraadka, wac 3-1-1 ama booqo website-kayaga boston.gov/heat